

## **Oxytocin - kærlighedens hormon**

Kroppen producerer store mængder af hormoner, som på forskellig vis påvirker menneskets fysiske og psykiske tilstand. Jeg finder hormonet oxytocin specielt interessant.

### **Hvad er oxytocin?**

Videnskaben har længe forsket i oxytocin, og hormonet nævnes ofte i forbindelse med fødsel og amning. Oxytocin spiller nemlig en afgørende rolle i igangsættelse af fødsler og dét, der får brystmælk til at flyde.

Oxytocin frigives i hjernen fra hypofysens baglap og har indflydelse på følelsesreaktionerne. Skanningsforsøg med mennesker viser, at et snif af en næsespray med oxytocin dæmper frygtreaktioner, der aktiveres i hjerneområdet amygdala. Amygdala er et lille område, der blandt andet håndterer frygt og forsvarsreaktioner. Når frygten dæmpes, vokser tilliden.

Oxytocin er et fremragende middel mod stress, da hormonet hæmmer frigørelsen af stresshormonet kortisol. Kortisol medfører et utal af sygdomme og symptomer, og oxytocin kan således indirekte have helbredende indflydelse på:

Angst, depression, vrede, stress, fobier, søvnløshed, bekymring, overvægt, forkalkninger, astma, allergier, fibromyalgi, kroniske infektioner, forkølelse, spændinger, hovedpine, migræne, tilbagevendende mavesmerter, rygsmerter, slidgigt, forstoppelse, mavesår, diabetes, blodtryksproblemer, kredsløbssygdom, svimmelhed, øresusen (tinnitus) osv.

Videnskaben arbejder på en hypotese om, at det er yderst betydningsfuldt at børn i deres første to leveår har en tæt og kærlig kontakt med deres primære omsorgsperson, da de i denne periode udvikler deres oxytocin system.

### **Kærlighedens hormon**

At oxytocin udvikles i hjernen er blot begyndelsen af videnskabens udforskning af hormonet, for det virkelige interessante er, at forskningen nu viser, at det ikke kun er i hjernen, at hormonet udvikles. Oxytocin udvikles nemlig i lige så stor grad i hjertet som i hjernen!

Forskning har desuden dokumenteret, at der er sammenhæng mellem følelser, tanker, helbred og hjertets rytmer. Ved hjælp af hjertet kan der bringes harmoni til krop, sind og sjæl. Undersøgelser viser at blot 10 minutters fokusering på kærlige følelser øger udskillelsen af oxytocin.

### **Hvad udløser oxytocin?**

Det er således et meget fordelagtigt hormon at have i kroppen, og hvad kan du så gøre?

- Oxytocin udløses ved, at du gør noget godt for dig selv - gør dig selv glad. Også når du gør noget godt for andre - gør andre glade.
- Berøring stimulerer også frigørelsen af oxytocin så som massage, kærtegn, knus, varme, nærvær og fortrolighed.
- Det er en meget positiv cirkel at skabe med hjælp af oxytocin. Hormonet medbringer følelser som taknemmelighed, tolerance, tillid osv., og hvis du f.eks. sætter dig i bare 10 minutter og fokuserer på dit hjerte med positive følelser, så udløses oxytocin. Den positive cirkel er sat i gang!
- Sex og social omgang udløser oxytocin. Oxytocin gør det behageligt at være sammen med sin partner og bringer ubehag ind, når adskillelse er nødvendigt. Mængden af oxytocin i kroppen har således stor indflydelse på menneskets evne til at udvikle succesfulde kærlighedsforhold.

### **Ekstra gevinster ved Oxytocin ☺**

Positive følelser så som taknemmelighed og kærlighed ændrer hjertets fundamentale rytme, og en kohærent hjerterytme stimulerer kroppens organer til selvhelbredelse.

Oxytocin stimulerer kærlighed, generøsitet, empati, tillid, gavmildhed, tolerance, taknemmelighed, evnen til at huske og til at fokusere, at yde top præstation osv.

Oxytocin i kroppen får blodtrykket og pulsen til at dale, og det gør det nemmere for dig at optage næringsstoffer. Immunforsvaret styrkes, og du føler ro, velvære, glæde og varme. Oxytocin giver dig følelsen af være elsket, og det forøger dine evner til at elske dig selv og andre.

Læs mere om oxytocin:

- <http://moellerolesen.dk/Adoption%20og%20Samfund%20Kobenhavn/Hjemmesiden/Artikler/oxytocin.html>
- [http://www.holistica-medica.dk/site/nu\\_kan\\_vi\\_se\\_og\\_maale\\_stress\\_direkte\\_en\\_banebrydende\\_forskning\\_sætter\\_fokus\\_paa\\_samspillet\\_mellem\\_hjerte\\_og\\_hjerne](http://www.holistica-medica.dk/site/nu_kan_vi_se_og_maale_stress_direkte_en_banebrydende_forskning_sætter_fokus_paa_samspillet_mellem_hjerte_og_hjerne)